



## Angst, Panik und Co

Im offenen Treff „Leib und Seele“ wird mit Sabine Nehring-Neumann, Heilpraktikerin für Psychotherapie, am **Donnerstag den 05.02.2015, von 10:00 bis 12.00 Uhr**, über Angst, Panik und Depression gesprochen. Da es hier verschiedene Formen gibt, ist es manchmal schwer, diese zu erkennen und zu benennen. Wenn z. B. körperliche Beschwerden das Leben schwer machen und es scheinbar keinen Grund für diese Beschwerden gibt, sollte auch über eine Depression nachgedacht werden.

Angsterkrankungen gehen oft mit Symptomen wie Schwindel, Herzrasen, Schwitzen, Körpermissempfindungen, Verkrampfungen, soziale Isolation und weiterer Symptomatik, einher. Oft tritt die Depression mit der Angst zusammen auf. Als Betroffener bewegt man sich dann in einem Problemkreislauf. Die Möglichkeiten, die einem zur Gesundung oder zum Verstehen des Problems helfen, werden dann nicht gesehen und die Erkrankung verschlimmert sich. Genauso wie die Erkrankten, haben Angehörige hier oft einen hohen Leidensdruck, weil sie gern helfen möchten. Diese Hilfe kann aber nicht von den Erkrankten umgesetzt oder angenommen werden, was dann oft großes Unverständnis und Ratlosigkeit auslöst.

Diese Erkrankung macht sich nicht bemerk- und erkennbar wie eine Grippe oder ein Beinbruch. Der hohe Leidensdruck findet in der Seele statt.

Sabine Nehring-Neumann freut sich, Sie im Mehrgenerationenhaus in der Gartenstraße 28 begrüßen zu dürfen.